

# আই. পি. পি. - ৮ (সম্প্রসারণ)

- : শিশুর পুষ্টি : -

১৯৯৩

- গর্ভবতী অবস্থায় মাকে তার স্বাভাবিক খাদ্য সিকি ভাগ (২৫%) পরিমাণ এবং প্রসূতি অবস্থায় অর্ধেক (৫০%) পরিমাণ বাড়িয়ে দিন। ইহা মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির স্বার্থে প্রয়োজন। অপুষ্টি মায়ের গর্ভের সন্তান শুধু দুর্বল ও ক্ষণজীবী হয়ে জন্মায় না, ইহারা যৌবনে ও পরবর্তী কালে বহু কঠিন রোগের শিকার হয়। এই পরিমাণ খাদ্য মা ভাগ করে বারে বারে খাবেন। খাদ্যে অবশ্যই রোজ পর্যাপ্ত ডাল ও টাটকা শাক-সজ্জী থাকবে।
- জন্মের পরে আশ ঘণ্টার মধ্যেই মাকে ভাত খাওয়ান এবং শিশুকে মায়ের বুকের দুধ দিন। প্রথম তিন চার দিনের ঘন আঠালো দুধকে কলস্ট্রাম বলে। ইহা অত্যন্ত উপকারী কারণ এতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও রোগ প্রতিরোধক এন্টিবডি আছে। ইহা ছাড়া আরো বহু প্রকার উপকারী উপাদান আছে। প্রসবের পরেই অতি সত্বর স্তন্য দান করলে মায়ের শরীরে 'অক্সিটোসিন' নামক হরমোন পর্যাপ্ত পরিমাণে বেরিয়ে প্রসবোত্তর রক্তক্ষরণ শীঘ্র বন্ধ করে।
- বুকে যতদিন দুধ আছে শিশুকে খাওয়ান। প্রথম চার মাস দিনে সময়ভাগ করে ৫ বা ৬ বার স্তন্য দান করুন। এই সময়ে দুধ ছাড়া অন্য কিছু খাওয়াবেন না, এমনকি জলও নহে। কারণ ইহার প্রয়োজন নেই। উপরন্তু জল বা বাসন অথবা মায়ের হাত থেকে রোগ সংক্রমণের ভয় থাকে। উপরন্তু, পেটে কিছু পরিমাণ জল থাকলে সেই পরিমাণে দুধ কম খায়। ফলে অপুষ্টির সম্ভাবনা থাকে।
- যমজ সন্তানের মা দুটি শিশুকেই সমান ভাবে পেট ভরে বুকের দুধই খাওয়াবেন। অন্য দুধের দরকার হয়না। কারণ এই সময়ে দুটি সন্তানের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণে দুধ মায়ের বুকে তৈরী হয়। শুধু মায়ের পুষ্টির দিকে বিশেষ ভাবে নজর রাখুন।
- ৪+ মাস থেকে ১২ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে অর্ধ শক্ত খাবার দিন। যথা, ভাত-ডাল বা ডাল-রুটি চটুকে অথবা সিদ্ধ তরকারী কিম্বা পাকা ফল চটুকে অথবা হালুয়া বা দালিয়া ইত্যাদি অল্প পরিমাণে দিন এবং ধীরে ধীরে পরিমাণ বাড়ান। এক বছর বয়স থেকে বড়রা যা খায় সেই সব খাবার খাওয়ান সঙ্গে বুকের দুধ চলবে যত দিন বুকে দুধ থাকবে।
- শিশু ঘুমিয়ে থাকলে ডেকে খাওয়াবেন না, কারণ খিদে পেলে শিশুর ঘুম ভেঙে যাবে এবং খাবার জন্য কাঁদবে।
- মা বা শিশুর তন্দ্রাচ্ছন্ন অবস্থায় স্তন্য দান নিষেধ।
- বুকের দুধ খাওয়াবার পরে শিশুকে ডেকুর তোলাও উচিত।
- স্তন্য দান কালে মা সোজা হয়ে বসবেন এবং শিশুকে হাতের উপর সোজা করে শুইয়ে শিশুর মুখে যতটা পরিমাণ সম্ভব স্তন ঢুকিয়ে দিন। শুধু বোঁটাটি ঢোকালে মায়ের ব্যথা লাগে ও শিশুও শুধু বোঁটা চুষে বিশেষ দুধ বের করতে পারে না। স্তন যেন শিশুর নাকে চেপে শ্বাস-প্রশ্বাসে বিঘ্ন না ঘটায়।

- গর্ভবতী মা কোনরূপ নেশা করলে অথবা চিকিৎসকের বিনা পরামর্শে নিজে নিজে ঔষধ খেলে প্রতিবন্ধী সন্তান জন্মের আশঙ্কা থাকে। তাই এগুলি বর্জনীয়। এমনকি বমিভাব বা বমি হলেও কোন ঔষধের দরকার নেই। স্বাভাবিক খাদ্য ও পানীয় দিন, একটু নুন চিনির সরবত করে দিলে ভালো হয়।
- মা মনে করে একটি স্তন থেকেই দুধ খাওয়াবেন। এই স্তনটির দুধ নিঃশেষ হলে অপর স্তন থেকে দুধ খাওয়াবেন। কারণ, প্রথমদিকের দুধে বেশী পরিমাণে শর্করা আছে এবং শেষের দিকের দুধে বেশী পরিমাণে মাখন আছে। দুটোই শিশুর প্রয়োজন। তাছাড়া, একটি স্তন সম্পূর্ণ খালি হলে প্রচুর দুধ আসে, যাহা অর্ধেক বা সিকি পরিমাণ খালি স্তনে সম্ভব হয় না। স্তন্য দানের আগে মায়ের বোঁটা জল দিয়ে পরিষ্কার করার প্রয়োজন নেই। মায়ের বোঁটায় ফাটল বা ঘা হলে শেষের দিকের দুধ (যাতে বেশী মাখন আছে) স্তনের ঘায়ে লাগান। এরূপ অবস্থায় এবং মায়ের কিম্বা শিশুর অন্যান্য অসুখেও বুকের দুধ চলবে। শুধু যদি ডাক্তারের নিষেধ থাকে তবেই স্তন্য দান বন্ধ থাকবে।
- মা সোজা হয়ে বসে শিশুকে হাতের উপর শুইয়ে এবং নিজের বুকের সঙ্গে লাগিয়ে স্তন্য দান করবেন। যদি শুয়ে স্তন্য দান করেন তবে শিশুকে পাশে নিজের শরীরের সঙ্গে লাগিয়ে স্তন্য দান করবেন। কারণ মায়ের শরীরে তাপ শিশুর খুব প্রয়োজন। স্তন্য দানের সময় মা ও শিশু পরস্পর চোখে চোখ রাখবে, এতে মায়ের বেশী পরিমাণে 'প্রোল্যাকটিন' নামক হরমোন বেরোবে যার ফলে দুধের পরিমাণও বাড়বে।
- মাতৃ দুগ্ধ ছাড়া শিশুকে অন্য দুধ দেবেনা। যদি মায়ের মৃত্যু বা অন্য কোন কারণে সম্ভব না হয় তবে গরুর দুধ ফুটিয়ে নিয়ে দিন। ইহাতে জল মেশাবেন না। গরুর দুধে অনেক সময় এলার্জি হতে পারে। তখন মোষের বা ছাগলের দুধের খানিকটা মাখন তুলে দিতে পারেন। কিন্তু কোন অবস্থাতেই কৌটোর দুধ খাওয়াবেন না।
- মাতৃ দুগ্ধে বিকল্প নেই, কারণ ইহাতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি, রোগ-প্রতিরোধক এন্টিবডি, হজমকারী এনজাইম, কোষ বৃদ্ধিকারী উপাদান ইত্যাদি আছে ও ইহা সাধারণতঃ রোগ-জীবানু মুক্ত। তাছাড়া, মায়ের দুধ খেলে শিশু অতিরিক্ত মোটা হয় না এবং বৃদ্ধিমান হয়। ইহাছাড়া আরো বহু প্রকার উপকার হয়।
- পৃথিবীতে সব মায়েরই বুকে দুধ হয়। অপুষ্টি, অসুখ ও নিয়মিত স্তন্য দান না করলে দুধের পরিমাণ কমে যায়। স্তন্য দান কিছুদিন বন্ধ রাখলে আর দুধ আসে না। তাই প্রসুতি মা বেশী পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য খাবেন, প্রচুর জলীয় খাদ্য বা জল খাবেন এবং যেকোনরূপ অসুখ হলে সফর চিকিৎসা করাবেন এবং শিশু নিয়মিত স্তন্য দুগ্ধ পানকোরেন।
- শিশুর খাদ্য প্রস্তুত ও খাওয়ার সময় সর্বপ্রকার পরিচ্ছন্নতার দিকে নজর রাখতে হবে।
- স্তন্য দুগ্ধ পান করলে মায়ের স্তনের ক্যানসারের সম্ভাবনা খুব কমে যায়। শরীরের স্বাভাবিক গড়ন তাড়াতাড়ি ফিরে আসে। অর্থাৎ গর্ভ ধারনের আগে যেরকম ফিগার ছিল এবং বেশ কিছু ক্ষেত্রে গর্ভধারণের সম্ভাবনা কমে যায়।
- জন্ম-ওজন ২.৫ কেজির কম হলে যদি সম্ভব হয় তবে প্রতিদিন পাঁচ ফোঁটা করে শিশুর মুখে ভিটামিন 'A+D' ড্রপ দিন, এতে দ্রুত ওজন বৃদ্ধি হবে এবং রোগ সূক্ষ্মনের আশঙ্কা কমে যাবে।

# আই. পি. পি.-৮ (সম্প্রসারণ)

(নবজাতক শিশুর স্বাস্থ্য পরিসেবা বিষয়ক আলোচনা)

- \* জন্মের পরে প্রথম মাস ( অর্থাৎ ৪ সপ্তাহ ) বয়সের শিশুকে নবজাতক বলে।
- \* ইহা জীবনের সবচেয়ে ঝুঁকি সম্পন্ন সময়।
- \* শিশু মৃত্যুর ৩০ শতাংশ এই সময়েই ঘটে।
- \* ভারতে প্রতি বছর প্রায় ২ কোটি ৬০ লক্ষ শিশু জন্ম গ্রহণ করে, এদের মধ্যে প্রায় ৫০ শতাংশ অপুষ্ট অর্থাৎ জন্ম ওজন ২.৫ কেজির কম। ইহার প্রধান কারণ হচ্ছে মায়ের অপুষ্টি বা অসুস্থতা অথবা কম বয়সে মাতৃত্ব।
- \* নব জাতকের মৃত্যুর প্রধান কারণ গুলি হচ্ছে :
  - ক) হাইপোথারমিয়া বা দেহের তাপ কম (Mild 36.5°C, Moderate 36°, SEVERE 35°C (বগশের নীচে))।
  - খ) শ্বাস রোধ জনিত কারণ (Asphyxia) - শিশু নিলচে হয়ে যায় এবং সত্বর ব্যবস্থা না নিলে মৃত্যু ঘটে। এই নিলচে ভাব ঠোট, জিভ, হাতের নখ প্রভৃতিতে ভাল ভাবে বোঝা যায়।
- \* শ্বাস কষ্ট (Breathing difficulty) - ইহা সাধারণত অসুখের কারণে ঘটে।
- \* রক্ত চলাচলে বিঘ্নতা (Circulatory failure )
- \* অসুখ অথবা দুর্ঘটনা জনিত ( হাতুরে দাইয়ের কাছে ডেলিভারী হলে এই সম্ভাবনা খুব বেশী)
- \* ভারতে এখনো পর্যন্ত ২৫ শতাংশ ডেলিভারী হাসপাতাল বা হেল্থ সেন্টারে হয়। যদিও ১০০ শতাংশ ডেলিভারী হাসপাতাল বা হেল্থ সেন্টারে হওয়াই কাম্য।
- \* মায়ের পেটের মধ্যে শিশু ৩৮° থেকে ৩৯° C তাপের মধ্যে থাকে। ঘরের তাপ সাধারণত এর চেয়ে ১৫° থেকে ২৫° C কম। তাই যদি ব্যবস্থা গ্রহণ করা না হয়, তবে শিশু ঠান্ডা হয়ে যেতে থাকে (হাইপোথারমিয়া) এবং অন্যান্য উপসর্গ যথা Breathing difficulty, Circulatory failure ইত্যাদি ঘটে এবং মৃত্যু হয়।
- \* এর জন্য কি করণীয় (Maintain warm chain) :
  - ক) প্রসবঘর আগে ভাগেই মোটা মুটি গরম রাখুন (মালসায় আগুন জ্বালিয়ে বা ইলেকট্রিক হিটার জ্বালিয়ে একটু দুরে রাখুন)
  - খ) বিছানা যেন শুকনো এবং একটু গরম থাকে (কোন রকম ঠান্ডা বা ভেজা গামছা রাখবেন না। )
  - গ) জন্মের সঙ্গে সঙ্গে শুকনো পরিষ্কার এবং একটু গরম কাপড় দিয়ে শিশুকে মুছিয়ে কাপড়টা দুরে ফেলে দিন।

- ঘ) অন্য একটি শুকনো-পরিস্কার ও একটু গরম কাপড় (শীত কালে গরম কাপড়) দিয়ে শিশুকে ভাল করে মুড়ে ফেলুন। মাথা যেন টুপী বা গরম কাপড় দিয়ে ভাল করে ঢেকে রাখুন, নতুবা ভবিষ্যতে শিশুর অল্পবুদ্ধি বা জড় বুদ্ধির সম্ভাবনা থাকে।
- ভ) এবারে শিশুকে মায়ের পেটের উপর রাখুন, যাতে শিশু মায়ের শরীরের তাপ পায়। ইহাকে ক্যাডার ট্রিটমেন্ট বলে। কথায় বলে 'মায়ে ছায়ে, গায়ে গায়ে।'
- চ) যদি কর্ড আগে কাটা না হয়ে থাকে তবে এখন কাটুন ও বাঁধুন, ইহাতে কেন ক্ষতি নাই, বরং এটু দেরিতে কাটলে প্লাসেন্টার থেকে সবটা রক্ত শিশুর শরীরে যাওয়ার সময় পাবে।
- ছ) এবার শিশুকে মায়ের দুধের জন্য বুকের উপর দিন। ১০ - ১৫ মিনিটের মধ্যেই ইহা করতে পারলে মায়ের প্রসব জনিত রক্তপাত বন্ধ হয়ে যাবে, কারণ এতে মায়ের দেহে অক্সিটোসিন নামক হরমোন নির্গত হয়।
- জ) প্রথম ৭ দিন শিশুকে স্নান করানো উচিত নয়। শুধু শুকনো পরিস্কার কাপড় দিয়ে মুছিয়ে দেবেন, কিন্তু ঠান্ডা যাতে না লাগে সে ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন।
- ঝ) মাঝে মাঝে হাতের পিছনদিক দিয়ে তাপ মাপবেন এবং মায়ের দেহের তাপের সঙ্গে মেলাবেন। যদি মনে হয় শিশু ঠান্ডা হয়ে যাচ্ছে তবে আগে যেমন বলা হয়েছে সেই ভাবে খরটাকে গরম করুন, এতেও কাজ না হলে শিশুকে খুব অল্প গরম কাপড়ে সেক হাতে ও পায়েয় তলায় দিন। ভাল হয় যদি ১০০ পাওয়ারে দুটি ইলেকট্রিক বাল্ব জ্বালিয়ে দেহের থেকে ১৮ ইঞ্চি উপরে হাত ও পায়ের দিকে রাখেন।
- ঞ) শিশুকে যদি হাসপাতাল বা অন্য কোথাও নিয়ে যেতে হয় সতর্ক ভাবে নিয়ে যেতে হবে যাতে কোন ভাবে ঠান্ডা না লাগে।

জন্মের পরেই লক্ষ্য করুন শিশু শ্বাস নিচ্ছে কিনা। যেমন, কাঁদছে কিনা, অথবা শিশুর পেট ও বুক প্রতি মিনিটে ৪০ থেকে ৬০ বার ওঠা নামা করছে কিনা। এরূপ হলে ঠিক আছে। যদি শিশু শ্বাস নিতে পারছে না অথবা অতি কষ্টে অনিয়মিত ভাবে শ্বাস নিচ্ছে তাহলে লক্ষ্য করুন মুখে কিছু আঁটকে আছে কিনা। যদি কিছু দেখতে পান তবে শিশুকে কাত করে এক পাশে গুইয়ে দিন, অনেক সময় জিব উল্টে শ্বাস নালীর উপর পড়ে। এই ভাবে শোয়ালে জিব সরে যায় এবং শ্বাস নালী খুলে যায়। এভাবে শোয়ালে মুখের ভিতরের থুতু, কফ বেরিয়ে আসে এবং শ্বাস নিতে সুবিধে হয় - এই সময়ে পায়ের তলা বা পিঠে হালকা ভাবে চাপ দিলে শিশু নিজেই শ্বাস নিতে চেষ্টা করে এবং বহু ক্ষেত্রে সুফল পাওয়া যায়। যদি মুখের ভিতরে কোন বস্তু দেখা যায়, তবে আঙুলে পরিস্কার পাতলা ন্যাকরা জরিপ্তে ও ইহা ভিজিয়ে মুখের ভিতরের বস্তু সাবধানে বের করার চেষ্টা করুন যাতে উহা মুখের আরও ভিতরে বা শ্বাস নালীতে ঢুকে না যায়। এই কারনেই আন্দাজে মুখে আঙুল ঢোকানো না।

যদি শিশু শ্বাস নিতে পারছে না -তবে কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস কার্য চালু করার ব্যবস্থা করুন। ট্রেনিং প্রাপ্ত ডাক্তার বা নার্স এক্ষেত্রে বিশেষ ধরনের মাস্ক ও বাবহার করবেন। যদি এরূপ ব্যবস্থা না করা যায় তবে তবু মাউথ-টু-মাউথ ব্রিদিং দিন। মিনিটে প্রায় ২০ বার। এক্ষেত্রে ছবিতে (১ম) যেমন দেখানো আছে কাঁধের তলায় ১ ইঞ্চি পুরু কাপড়ের রোল তৈরী করে তার উপরে শোয়ান এবং শিশুর কপালে হাত দিয়ে খুব সাবধানে মাথাটা একটু নিচু করুন যেন কোন ভাবেই ঘাড় চোট না লাগে। এবারে চোয়াল হালকা ভাবে উপর দিকে তুলুন এবং নাক টিপে শিশুর মুখে নিজের মুখ লাগিয়ে ফুঁ দিন। লক্ষ্য করুন শিশুর পেট ফুলে উঠছে, যদি ফুলে না ওঠে তবে বুঝতে হবে হাওয়া ফুসফুসে যাচ্ছে না অর্থাৎ ১ ইঞ্চি রোল ঠিক ভাবে কাঁধের নিচে রাখা হয়নি তাই শ্বাস নালীও সোজা হয়নি। প্রতি ৩ সেকেন্ডে এক বার করে ফুঁ দিয়ে নিজের মুখ সরিয়ে নিন ও শিশুর নাকও সরিয়ে দিন। ৩ সেকেন্ড পরে আবার এই রূপ করুন এবং ৫ বার করার পরে <sup>২য়</sup> ছবিতে যেমন দেখানো আছে সেই ভাবে শিশুর বাহুর বেতরের দিকে নাড়ী অনুভব করুন। এই ভাবে যতক্ষণ নাড়ী চালু আছে করুন। যখন শিশু নিজে থেকে অন্তত মিনিটে ১৫ থেকে ২০ বার শ্বাস নেবে তখন কৃত্রিম শ্বাস প্রক্রিয়া বন্ধ করুন। ইচ্ছা হলে নিজের এবং শিশুর মুখের মাঝে পাতলা কাপড় রাখতে পারেন, এতে রোগ সংক্রমণের ভয় অনেকটা কমে যায়।

সার্কুলেটরী ফেলিওর হলে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত চিকিৎসক, নার্স বা অন্য ব্যক্তি চেষ্টা-কম্প্রেশন প্রক্রিয়ার দ্বারা স্বাভাবিকতা ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করতে পারেন। এজন্য হাতে কলমে প্রশিক্ষণ প্রয়োজন নচেৎ হিতে বিপরীত হতে পারে।

কোন অসুখ বা চোট-আঘাত চিকিৎসকের দ্বারাই ব্যবস্থা গ্রহণ কাম্য।

হাইপোথার্মিয়াকে সাইলেন্ট কিলার অর্থাৎ মৌন-ঘাতক বলা হয়। ইহা ৩০ শতাংশ <sup>নব-জাতক</sup> শিশুর মৃত্যুর কারণ। আমাদের লক্ষ্য এই মৌন-ঘাতককে স্তব্ধ করা, যাহা একটু ইচ্ছা ও চেষ্টা করলেই সম্ভব হয়।



(১ম ছবি)



(২ম ছবি)